

# アメックス通信

アメックスホーム伊那(有)  
住所 伊那市中央 5130  
TEL 0120-978-337  
FAX 0265-71-6207  
ホームページ  
<http://www.amex-ina.com>

毎月末発行 Vol 20

新築・リフォーム・建替え・二世帯・買い替え・売却をお考えの方へ  
アメックスホームの日常がわかる社長の家づくり情報誌です。

5月号

## ～はなきりん～

こんにちは！秋山です。



【秋山】

5月としては異常な気温で体がビクビクしてます（笑）  
熱中症にはくれぐれもご注意ください。

今月は「はなきりん」<http://hanakirin.or.jp>(検索してみてください)の活動を書いてみます。

出会いは4年前、異業種の会で知り合った専務からすごい人いるから話し聞きにおいでよ！と誘われて聞いた話が胸にすーっと落ちて即日、協力会員として入会したのが始まりです。

正式名は「一般社団法人 暮らし振興支援機構」通称「はなきりん」と呼んでいます。

話しをしてくれた方が当会、理事長の大田麻美さんでした。

第一印象は「キレイな方だなー」でした。のちに思い知らされる事に。。。 (笑)

既に7万組以上の消費者さんの住宅、相続、恋愛、仕事など多岐にわたる相談を無料で行っているスーパーマン、あッレディーでした (笑)

何をしてるかと言いますと！自立して暮らす為の「学び場」の提供です。

子育て・ビジネス・メンタル・お金・食・健康・暮らし・思考7つのテーマに沿った「学び場」です。

伊那市では2年前と一昨年に建築会社では教えてくれない住宅計画セミナー

今年は50代・60代の「健康」「お金」「住まい」セミナーを開催しています。

現在はお金の学校が開校されております。

参加・通う・観る・読むの4つの学び方があります。

6月29日土曜日には私が講師で行う暮らしの「学び場」

築25年を過ぎた住宅「確認すべき3つのポイント」勉強会を開催します。

10組定員のところおかげさまで7組の申込みを頂いています。緊張しますがうれしいです！

もう少し余裕がありますので、住み慣れた家の事を考えにきませんか？

はなきりん共々 是非！活用してみてください。

# 日本の住宅の変遷

60代～70代の方は思い出してください！  
子供の頃、綿入れハンテンを着ていませんか？  
囲炉裏や、釜戸はありませんでしたか？  
火鉢でお餅を焼いたりしませんでしたか？



部屋からトイレに行く廊下には戸も入っていないく、  
雪の降る日には、廊下の床に雪が積もっていたのを覚えています。  
外気に触れる部屋の戸が、かろうじてガラス戸で、間仕切りの戸は障子戸か襖戸。  
すきま風なんて当然で、部屋の中の温度は外気とそう変わらない状態でした。



1960年頃から石油ストーブなる物が出現し  
やかんを置けばお湯も沸かせる！と、かなり普及しました。  
すきま風がある内はまだ良かったのですが、アルミサッシが普及し、  
お金をかけられる方から順にこのすきま風を防ぐサッシが  
付けられていきました。しかし、密閉された中で蒸気が出るので、  
結露というやっかいな問題が発生してきました。

蒸気を出さないFFファンヒーターや結露防止の二重ガラス・真空ガラス等  
売る側からすればここぞとばかりに宣伝をし、売りに走る。  
(家のことなど何も考えずに)

しかし問題は解決はしない。何故か？  
**家づくりを根本的に間違っているからです。**  
元々が、凍みる寒さのこの土地に建てる家になっていないからです。  
その家に色々お金を掛けても無駄なのです。  
次の問題が発生してくるだけなのです。



\* \* \* \* \*

2000年を越してから、ようやく **次世代に残せる家をつくりましょう！**  
**エコな住宅を建てましょう！**

と政府も動き出しました。

その為には、補助も出します。減税もします。と色々な政策が打ち出されています。  
ただ、全てが自分にとって有益なものとは限りません。  
そこを間違えると無益になってしまうばかりか、無駄なお金を使ってしまう事にもなります。  
消費税も絡み、今の自分にとって一番有益な家の建て方を勉強してください。  
後悔しない為の家づくり。  
お手伝いさせていただきます。

## ～新しい「学び場」～

はなきりんの体験する「学び場」として九州久住高原にある農場と提携しました。童心回帰農場！子供に帰る場所！



[秋山]

私もゴールデンウィークを使って行ってきました！

事のはじまりは理事長の大田がいつも通りに1人で突き進んでいるだけで。。。 「さぁー広告作るわよー」の一言で形になったそうです。流石の行動力に関心します。松本空港から飛行機で福岡空港へ地下鉄で博多駅から特急ソニックで別府駅へ駅前レンタカーを借りて久住高原へ約1時間、伊那市からはこのルートが安くて早いと思います。

長ーい道のりでしたが到着した気分は「広ーい気持ちいい！」でした。

トイレも超ーキレイで驚きました。

沢山の子供が走り回る姿を見て「わくわく」しました。頭と心は子供なので。。。

嫁さんも一緒に行ったので、広い高原を1周しました。爽快です。

童心回帰！ソリをかりて滑りましたよ！雪の上はありませんが草の上は初体験！

解放感・スッキリ感・満足感・高揚感で口角が自然にあがり笑顔！

この農場を切り盛りしている2人が居ます。ルン爺としのぶさん東京ドーム4つ分の高原を開拓中なんです。今後、蕎麦を作ったり、ぶどうを作ってワインを仕込んだり計画中！人間ってどんな人にも悩みや疲れを感じる時ってあるじゃないですか！そんな時に大地を感じて植物にふれて大自然に溶け込んだら癒されると思います。

当日も朝からワインをもって来られてたご老人が話しをしてくれました。

「私は疲れるとここに来てお酒を飲むんだよ！」「また疲れるまで仕事して！」

「また疲れたら帰ってくるんだ！」「ただののんべーだけどな！（笑）」

すごくいい笑顔で話しをしてくれました。

こんな体験談もあるそうです。家では殴り合いの喧嘩ばかりしている兄弟が農場に来た途端！お兄ちゃんが弟の手を引っ張って草原をかけずり回っていたそうで、ご両親はその姿を見て涙を流して喜んで帰ったとか。。。

ここには自然しかありませんが自然しか出来ない癒され方を教えてくれる様な気がしました。久しぶりに嫁のストレス発散になったかな（笑）

そして体験する学び場OPENイベントとして、23日間（9月14日～10月6日）まで「学び場祭り」を開催します。私は9月14日と15日にイベント開催します。凧を作成して遠くまで飛ばしてストレス解消イベントを企画中ですが！ダメ出しで没になるかも

パンフレットも同封しますので、是非！お出掛けください。

理事長大田は全期間、滞在してま～す。

爽快ですよ～↓



## 疲れた体にご褒美を！

西村のつぶやき

5月の連休には毎年玄関先の花の植え替えをします。  
私にとっては、とても楽しみにしている、大切な恒例行事なのです

今年は何を植えようかしら？

思い悩みながら、ホームセンターに行き花を選びます。



昨年の玄関先

なのに今年は気に入った花がない！  
“やだ～連休前にはかわいいのがあったのに”と  
ブツブツ

私の花選びは、形より色なのです。  
ブルーとホワイト、その2色。  
それ以外の色は、差し色で1箇所入れるのみ。  
一番簡単で、見た目も美しく見えるからです。

さあ！植えましょう！と張り切って始めたら何故か体が思うように動かない。  
しゃがんだら、立ち上がるまで時間がかかるし、中腰すれば腰はひどく痛い。  
鉢植えの鉢がスッと持てないし、すぐ疲れてしまう(驚)  
“なに？”“年のせい？”“うそ～！”

悲しいかな、毎年一日で終わる楽しいはずの花植が、二日もかかり、ひどい筋肉痛。  
家事をするのにもヨタヨタと危ないくらいの筋肉痛。  
主人は“いかに日頃体使っていないかわかるよな”と大笑い。

“いやいや、日頃の疲れが溜まっていたんだよ”と私は強がる。  
フツと思いついたのが、リンパマッサージ！  
早速携帯を出し、〈伊那市・リンパマッサージ〉で検索。  
ヒット！それもオイルリンパマッサージ。  
“いいじゃん”すぐに予約し、行ってみた。

“最高！”なんて体が楽なんだろう。特に足が楽。  
歩くと宙に浮きそうなほど軽い。  
年のせいにしたくない私の強がり、功を奏するとは  
このことですね！

お財布にはちょっとダメージでしたが、  
それには代えられない、軽い体を手にできました。

皆さんも、疲れた体に一度ご褒美を与えてあげてみてください。



# ～ 6月の!ベント情報 ～

お金をつかわない 生涯・安心・安全で健康な暮らしを自宅で ～ 住み慣れた家で暮らしてほしいから ～

## 築25年を過ぎた住宅 「確認すべき3つのポイント」勉強会

日本の住宅耐用年数は30年、一生住み続けるにはほど遠い数字。この耐用年数は住めなくなるわけではなく、安心・安全・快適に住むために多くの人が大規模リフォームをする年数になった。一般的に築20～30年の10年間に、高額のリフォーム費用を支払う住宅が多い。住み慣れた住宅にずっと住み続けたいと思っている人がほとんどなのに...

**お金を使わない住宅の維持管理法を誰も教えてはくれない。**

今の住宅を80歳になっても安心、安全、快適に住み続ける方法があります。

暮らしの「学び場」

# 6月29日(土)

【時間】14:00～15:00(受付13:30～)

会場 伊那市下新田3084-1「利麻」

受講料 無料 ※喫茶店をお借りして行いますので  
飲み物代(500円程)は各自ご準備ください。

定員 10組

講師 秋山 悟

あと3組



### セミナー内容

- 築25年の住まいの維持方法のポイントを知る
- どこまで管理すればいいのか?
- リフォームと新築の判断材料
- 本当に耐震リフォームが必要?
- リフォームとメンテナンスの違いを知る
- 家の中で一番老化するのはどこ?
- 寒い家に住み続けることが健康に与える影響
- 80歳のあなたが欲しくなる住環境

### 講師

秋山 悟  
(はなきりん認定講師)

### 講師プロフィール

昭和41年 伊那市生まれ。  
52歳になる現在は、子供2人、  
孫3人との同居生活を楽しんでいる。2年前より地域に貢献したい  
という気持ちからはなきりんに参加。はなきりんの認定講師として  
活動するかたわら建築業も営んでいる。



一般社団法人 暮らし振興支援機構  
はなきりんのご紹介

活動名となった「はなきりん」は雑物の名前。花言葉は「自立」暮らしを通して将来の幸せを「自立的に」実現するために日本が抱えるさまざまな社会問題にフォーカスしながら全国の応援協力会員と各地の企業、団体、自治体、教育機関と協働。子どもから大人までが参加できる各種「学び場」の提供を通して地域コミュニティづくり活動を行っています。今回の学びの場以外にもたくさんの学びの場があるのでご活用ください。(ホームページより)



お申し込み はなきりん事務所 大阪市北区西天満1-8-9-407

お電話 TEL.0120-870-041  
電話受付時間 / 平日 9:00～17:00

ホームページ

右のQRコードからもお申し込みできます。  
メール: info@hanakirin.or.jp



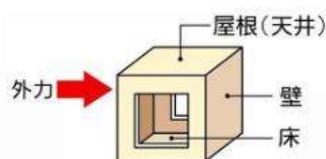
# 現場調査

2×4 工法 ～勉強の日々 向山～

現場調査にゴー!!! 最近、私を現場調査へ同行させていただける回数が増えました！  
「現場に行きたい！」私の気持ちが上司へ届いているのかな？ 嬉しいです♪  
色々な家を見る＝現場にて学ぶ、発見！本当に勉強になります。

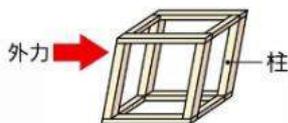
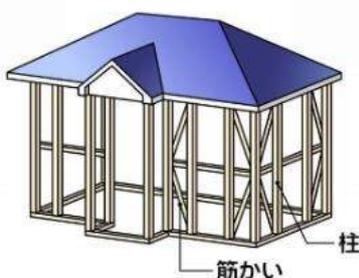
今回の依頼をいただいた家は2×4（ツーバイフォー）工法で建てられたお家です。  
皆さん、ツーバイフォー工法は聞いたことありますか???

## 2×4工法



「面」で構成される、ツーバイ工法

## 木造在来工法



「線」で構成される、軸組工法



2×4 工法と木造在来工法を学ぼう♪

木造在来工法とは？  
柱・梁・筋交い（柱と柱の間に斜めに入れる木材）など、木の「軸」を組み立てて建物を支える日本の伝統的な工法を「在来工法」といいます。  
木造軸組工法や在来軸組工法という呼び名もあります。

2×4工法とは？ → 木造建築の工法で「木造枠組み工法」のひとつです。なぜ「2」と「4」という数字が出てくるかというと、家を建てる時につかわれる角材のサイズが「2インチ×4インチ」であるためです。これらの規格化された木材と合板を用いて作られる「枠組み壁工法」のことを2×4工法とよんでいます。

言葉と絵だけではなく、よーし！現場で実際に見てこよう！

今までの現場は、在来工法の建物でしたので部屋の中を見れば、大体の寸法が解ります。

1間=6尺=1820mm 1.5間=9尺=2730mm 2間=12尺=3640mm

メジャーで寸法確認しながら手書きで間取りを描いていきます。

ですが、今回の現場は2×4工法。。決まったピッチで柱があるわけではありません。

1間=6尺=1820mm という寸法にはなりません。涙

単純な四角いお家だったら、測りやすい？

入隅も出隅もありましたので、測った数値が中途半端だったり、これを図面にした時に線が繋がったのには、すごく安心しました。

外観を見ただけでは工法を見分けるのは難しいです。

2×4工法の家をリフォームし、色々な発見！

2×4工法だからできた空間など、皆様にご報告したいと思います。

日々の努力や経験が積み重なり、成長したなあ～と言われたい！ 努力を続ける向山です。

